6. 023 Hovädzí tokáň na smotane
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzie zadné	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,30	0,30	0,50	0,50	0,60	0,60
soľ	0,07	0,07	0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15
múka hladká	0,30	0,30	0,40	0,40	0,45	0,45	0,50	0,50
cibuľa	0,80	0,68	1,00	0,85	1,50	1,27	2,00	1,70
cesnak	0,10	0,09	0,12	0,11	0,15	0,13	0,20	0,18
citróny	0,50	0,20	0,60	0,24	0,80	0,32	1,00	0,40
smotana kyslá	1,50	1,50	2,00	2,00	2,50	2,50	3,00	3,00
mlieko	5,00	5,00	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00
slanina údená bez kože			0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40
cukor kryštálový	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20
hmotnosť porcie v g	104		120		136		152	
hmotnosť mäsa v g	34		40		46		52	
hmotnosť šťavy v g	70		80		90		100	

Receptúra

Výrobný postup

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme, pokrájame na rezance. Na oleji speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme na rezance pokrájanú slaninu, mäso, soľ a dusíme vo vlastnej šťave za občasného podlievania vriacou vodou. Keď je mäso mäkké zahustíme múkou, ktorú rozmiešame s mliekom a smotanou. Dochutíme citrónovou šťavou, očisteným prelisovaným cesnakom, cukrom a ešte 20 minút varíme.
Príloha: dusená ryža, halušky, cestoviny.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	531	127	13,70	4,9	1,8	6,7	0,4	69,3	1,4	0,011	0,1	0,2	2,2	0,1
B	665	160	16,29	6,4	1,8	8,7	0,4	83,6	1,7	0,014	0,1	0,2	2,7	0,2

C	840	202	18,77	9,3	3,1	10,0	0,6	98,9	2,0	0,016	0,1	0,2	3,6	0,2
D	988	237	21,26	11,2	3,7	12,0	0,8	114,4	2,2	0,018	0,1	0,3	4,6	0,2